



026

プロに聞くベビーの寝かしつけ

理想のねんねへの第一歩は ベビーの睡眠を知ることから

赤ちゃんとの暮らしがはじまって、悩むことのひとつが寝かしつけ。「なぜなかなか寝ないの?!」「添い寝と一人寝、どちらがいい?...」など、眠りの専門家であり小児科医の神山潤先生にお聞きしてみた。

絵=猪原由佳 文=室作幸江

Illustration: Yuka Inohara text: Yukie Murosaku

教えてくれた人



神山潤

Jun Kohyama

東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長。睡眠、特にレム睡眠を脳機能評価手段のひとつとして捉える臨床的な試みに長年取り組む。米国内で睡眠の基礎的研究にも従事。日本子ども健康科学会理事、日本睡眠学会理事、子どもの早起きをすすめる会発起人。
<http://www.j-kohyama.jp/>

夜中に起きるのは当たり前
大人と違う赤ちゃんの睡眠

「赤ちゃんがすぐに目を覚ますのは自然なこと。大人と赤ちゃんでは眠りの周期が違うのですから」
開口一番、ズバリと解答する神山先生。だからこそ、なかなかぐっすり眠ってくれないことにイライラしたり、必要以上に悩んだりしないで、と語る。

そもそもヒトの眠りは、その特徴によってレム睡眠とノンレム睡眠に分類される。体は休息状態にあっても、脳は活動し夢をみるレム睡眠と、レム睡眠以外の眠りのノンレム睡眠。後者には深い眠りの段階もあれば、浅い眠りの段階もある。こうした種類の異なる眠りがワンセットになって繰り返されるのだが、そのサイクルは、平均すると、大人であれば90〜100分周期。しかし、年齢が小さいほど周期は短い。その目安は、新生児で40分、1歳で50分、2歳で70分、5歳で80分とか。
「大人でも赤ちゃんでも、一晩のうち何回か眠りが浅くなります。そして、小さい子どもほど短い周期で眠りが浅くなる。つまり、頻繁に目を覚ましやすくなるのです。『朝までぐっすり眠る』とよく言いますが、医学的にみれば、まったくの誤解ですよ」

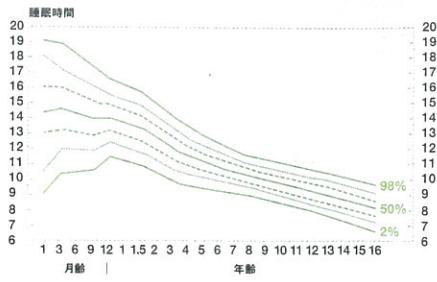
添い寝、一人寝、睡眠時間の
赤ちゃんの眠りに正解はなし

ママと赤ちゃんが一緒に眠る添い寝か、あるいは赤ちゃんだけの一人寝か? 赤ちゃんをどう寝かせるかも新米ママにとっては迷うところ。

「どちらがいいかの問題ではなく、これは文化の違い。ベッドで眠る生活様式の欧米では、限られたスペースのベッドで一緒に眠ると赤ちゃんを押しつぶしたり、下に落としたりする危険性があります。ですから、一人寝が主流になっていきますが、布団など床で寝るアジア圏ではその心配がないため、添い寝がほとんど。思うに、大切なのはパパもママも赤ちゃんもリラックスして気持ちよく眠れる寝方であれば、どちらでもいいのでは」
はじめての経験だけに悩むことも多く、ひとつの正解を求めがちな子育て。けれど、「こうしなくちゃいけない」といった情報頼みの考え方からそろそろ卒業しましょう、と神山先生はいう。

「たとえば睡眠時間。『〇歳だから、〇時間は寝なくてはならない』という基準はありません。適切な睡眠時間は子どもによって異なります。『子どもの睡眠時間の年齢による変化』というデータがありますが、生後1ヶ月の子どもの睡眠時間を見ても、少ない子は9





出典元 Iglowstein Iら, 2003

② 「子どもの睡眠時間の年齢による変化」

50%の数値は、100人のうち少ないほうから数えて50番目の人のデータであり、いわゆる平均値。2%なら100人のうち少ないほうから数えて2番目のデータ、98%なら98番目のデータということ

上手に寝かしつけるための5つのポイント

- ① 朝早く起きて、光を浴びる
- ② 昼の光を浴びる
- ③ 昼は体を動かす
- ④ きちんと規則正しく食事する
- ⑤ 夜は暗くして、光を浴びない

Knowledge for sleep

- ① レム睡眠とノンレム睡眠
レム睡眠では、顔の筋肉が軽く痙攣したり、まぶたの下で眼球がすばやくグルグルと動いたりする。それゆえ、Rapid Eye Movement（急速眼球運動）を伴う睡眠という意味から、その頭文字をとって名付けられた。ノンレム睡眠は「レムではない」という意味の「Non」を付けたもの。ノンレム睡眠は1種類ではなく、3〜4種類に分けられている。
- ② ホルモン
成長ホルモンは、寝入って最初の深い眠りのときにたっぷり出る。朝目覚めて14〜16時間後夜暗くなると分泌されるメラトニンは、抗酸化作用があり、昼間に光を浴びると、夜になって多く分泌されるが、夜でも明ると分泌が悪くなる。
- ③ 生体時計
生体時計の周期は24時間よりも少し長い。そのため、周期24時間の地球時間とはズレが生じる。これを修正するのが朝の光。朝の光を浴びることによって、ヒトは地球時間と生体時計のズレを無意識のうちに合わせている。
- ④ 入眠儀式
子守歌やベビーマッサージなど、寝る前に毎日決まった採取を行うこと。

時間、多い子は19時間、その開きは10時間もありません。つまり、年齢や年齢で適切な睡眠時間を求めることはできないのです。「今日はウチの子は機嫌もいいし、元気そう」と感じたときは、その子にとって適切な睡眠時間をとったことになりません」

情報を鵜呑みにせず、振り回されず。わが子の体から発する声に耳を傾けることを大切である。

寝かしつけの秘訣は 生体時計による早寝早起き

とはいえ、一体、何をどうしたらいいのか途方に暮れてしまうママも多いはず。まずは、大人の夜型生活に子どもを巻き込まないことから始めてみよう。「帰りの遅いパパを待って、ついつい夜更かしさせてしまっ」という声も聞かれるが、神山先生いわく、夜更かしこそ子どものすこやかな成長を妨げる最大の原因とか。

「ヒトは、寝て、食べて、排泄して、はじめて脳と身体が存分に働くことができるようになる昼行性の動物。朝は光を浴びて、昼間は活発に動き、夜は暗いところで眠る。そうすることで心身の調子がよくなるようにできています」

たとえば、自律神経には昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経があるが、前者が盛んに動いているときには、心臓が活発に働き、血液が脳や筋肉にたっぷり運ばれる。それゆえ、ものを考えたり、身体を動かしたりするのに都合がいい。一方、副交感神経が盛んに動いているときには、心臓の働きはゆっくりとなり、血液はお腹へたっぷり運ばれる。それによって、お腹が動いて、夜寝ている間に便が肛門のほうに押しやられる。ほかにも、体温やホルモンなど1日の周期で変化する生理現象は多く、これらのリズムをコントロールしているのが**生体時計**。

「寝る子は育つ」といわれるように、赤ちゃんにとって眠りの時間はとても重要ですが、いつ眠ってもいいわけではない。生体時計に基づいていなければ、質のいい眠りとはいえないのです」

さらに、夜に光を浴びると、生体時計は昼と勘違いしてしまい、生体時計そのものを狂わせてしまふ。夜更かしをおすすめできない理由はここにある。

「朝は早く起きて、光を浴び、昼は戸外で体を動かす。そして規則正しく食事をし、夜は暗くして、光を浴びない。そうすることで、赤ちゃんは質のいい眠りが得られます。また、**入眠儀式**を毎日行うことも「これから寝るんだよ」というメッセージとなり、寝かしつけに効果的です」

生体時計に基づいた早寝早起きこそ、寝かしつけもスムーズ、理想の眠りを導くといえるだろう。

